

## Hvorfor giver du mig ikke et kram!?

Du sidder ved morgenbordet og dit kropssprog demonstrerer tydeligt, at du ikke er glad. Du har nu efterhånden i en længere periode opbygget en frustration over, at din asperger-partner hver evig eneste dag, fuldstændig som var han på autopilot, spiser sin mad for derefter at skylle det hele ned med den sædvanlige kop kaffe, mens han lige får tjekket dagens første indkommende mail. Glad og velfornøjet skynder han sig afsted på arbejde af frygt for at komme for sent - og for sent ønsker han ikke at komme, da det ligger til aspergere at være pligttopfyldende. Hvis man kommer for sent, vil man få negativ opmærksomhed, det ønsker vi ikke.



Du elsker din mand, og i det stille indrømmer du overfor dig selv, at han da godt nok fuldstændig minutiøst har planlagt alt, og intet er efterladt til tilfældighederne. Effektiv, grundig og styr på det hele! Ja, det er der, NÅR det handler om jobbet. Din beundring for hans effektivitet bliver nu atter afløst af en tristhed og frustration. Du tænker: Hvorfor kan han da ikke se på mig, at det, jeg sidder og venter på, er at han giver mig et kram, inden han tager på arbejde! Lægger han slet ikke mærke til mig, tænker han kun på sig selv? Hvorfor forstår han ikke, hvor stor betydning den slags har i et parforhold, og har han ikke forståelse for, at jeg savner nærhed!!?

For hver dag der går, bliver frustrationen større og større, til sidst kan du måske ikke kontrollere dig, og du kommer måske til, på en alt for hård måde, at fortælle ham, hvad problemet er... Effekten af det er, at han, rystet og vingeskudt nærmest kryber ned i det nærmeste musehul og indtager en forsvarsposition, samtidigt med at trælse minder, traumatiske oplevelser og mobning fra hans tid i skolen vælter ned

over ham som en lavine. Situationen er nu helt fuldstændigt fastlåst, og intet konstruktivt vil kunne ske efter sådan en omgang.

### Gode råd til dig der lever med en Asperger

1. Hvorfor er det, at han da ikke bare giver dig et kram, før han går, når det nu er så åbenlyst for enhver, at det er dét, dit kropssprog signalerer?! Hvor svært kan det være?! Det gør han ikke af den simple grund, at vi har svært ved at regne det ud automatisk som en NT'er. Vi har meget svært ved at afkode ud fra situationen, at det er et kram, du har brug for, medmindre vi har regnet det ud ved hjælp af logik og lagret det i vores erfaring. Endvidere skal du oveni regnestykket lægge det faktum, at vi utallige gange igennem vores liv har fejllæst andres kropssprog med negative konsekvenser. Derfor er vi ekstra forsigtige og tøvende i forhold til at begynde at handle på noget, vi godt kan se ikke er normalt og afslappet kropssprog, men som vi har meget svært ved at udlede en mening fra. Så hellere undlade at handle og på den måde skåne os selv.
2. Løsningen er, at du og din partner i en rolig stund taler om i hvilke situationer, du har brug for kram og nærhed. Men også, såfremt han glemmer det, f.eks. i situationen ved morgenbordet, siger til ham: "Jeg har brug for et kram nu". Hvis du gør det på den måde, så vil du opleve, at du fjerner spænding, usikkerhed og forvirring hos ham, og du vil opleve en person, der virkelig gerne vil kramme og give dig kærlighed, men som faktisk bare indimellem skal have hjælp til noget, der for en NT er basalt, groft sagt...
3. Stensikkert er det imidlertid, at hvis du taler hårdt til ham, som f.eks. i situationen ved morgenbordet, så vil det kun have en negativ effekt på jeres forhold, og det uanset, hvor berettiget du end måtte mene, at din frustration er. Husk på, at hvis man taler hårdt til en asperger, så er der stor risiko for, at han for det første vil opfatte din kritik som en kritik af hele hans person og derfor gå totalt i forsvarsposition; dernæst vil han have svært ved at forstå, at de hårde ord, der kom ud af din mund, blot var noget du sagde i en ophedet stund. Du kan derfor roligt regne med, at han så de næste par dage vil gå og gruble og spekulere over, hvad du mente med det og det ord... Når han går sådan rundt og har det til at køre i hovedet, så vil du kunne opleve ham som distancerende og "koldere", og du vil kunne opleve en person, der virker som om, at han er på en "anden frekvens" end normalt. Et godt råd i denne situation er at spørge ham, om der er noget, du har sagt, som går ham på, dernæst få det skåret ud i pap til ham, at det du sagde, bare var noget du sagde, fordi du var vred, og du mente det ikke. Gør du det, er der chance for, at du vil opleve, at han "kommer tilbage til dig", altså at du fjerner en masse unødvendige tanker oppe i hans hoved, som ellers bare vil køre og køre derudaf.